Un 19 de Agosto del año 2022, en Valparaíso.

Cumplir un objetivo te ciega de la meta

Actualmente el peso corporal de las personas es uno de los parámetros más objetivos de la salud tanto física, psicológica y socialmente a lo largo de todas las edades. Ahora bien, en la parte física se enfoca en la alimentación, nutrición y el crecimiento de la persona, y relacionado con lo psicológico es la imagen corporal, autoestima y la satisfacción propia. De esta manera la sociedad impone ciertos estereotipos en cómo deben verse “idealmente”, así las personas llegan a cegarse por llegar a encajar y llegar a los objetivos propuestos pasando por diferentes facetas así asimilando con la alegoría de la caverna propuesta por Platón.

La revista Adolescere sacó un estudio que dice: “Nuestra sociedad rinde cada vez más culto al cuerpo. Existe toda una industria dedicada a sobrevalorar la IC y a identificar la delgadez en la mujer o la musculación en el varón con la salud, la belleza y el éxito social” (L. Rodríguez Molinero & M.Garrido Redondo, 2016). IC siendo la imagen corporal de las personas, con esto tenemos que cada vez el ic de las personas es lo más importante para la humanidad, por esto mismo se quiere llegar a los objetivos deseados de diferentes maneras. En nutrición se recomienda hacer dieta para bajar de peso, pero la sociedad tiende a ver las “dietas milagro”, según dietynut (2022) las dietas milagros son mezcla de alimentos perjudiciales para la salud que no tienen evidencia científica para saber si el efecto en el cuerpo, por lo que es solo un producto para llamar la atención de las personas y comercializar.

“En ella están desde niños con las piernas y el cuello encadenados, de modo que deben permanecer allí y mirar sólo delante de ellos, porque las cadenas les impiden girar en derredor la cabeza. Más arriba y más lejos se halla la luz de un fuego que brilla detrás de ellos; y entre el fuego y los prisioneros hay un camino más alto, junto al cual imagínate un tabique construido de lado a lado, 1 como el biombo que los titiriteros levantan delante del público para mostrar, por encima del biombo, los muñecos. – Me lo imagino. – Imagínate ahora que, del otro lado del tabique,

pasan hombres que llevan toda clase de utensilios y figurillas de hombres y otros animales, hechos en piedra y madera y de diversas clases; y entre los que pasan unos hablan y otros callan."

(República VII, 514a-515a).

La sociedad son esclavos de las redes sociales, los encadenan a una realidad que solo muestra lo que es conveniente y sin dejarlos acudir a alguien especializado para que los ayude. Esto porque la mayoría de estas dietas milagrosas son promocionadas por estas mismas e *influencers* que se dedican al mundo de "la nutrición", así mostrándole a las personas una realidad totalmente distorsionada sobre la salud y cómo tratar a las dietas nutricionales reales, así influenciando a las personas para que recurren a estas dietas supuestas milagrosas, pero que solo intoxican a tu cuerpo. También existen algunas influencers que se dedican a la belleza femenina, según Martín y Chávez (2022) hicieron un estudio que hablaba sobre la influencia de instagram en el estándar de belleza teniendo como resultado que existe un posible impacto en la imagen corporal de los consumidores, así teniendo en cuenta que algunas influencers pueden llegar a determinar el ideal de belleza tradicional.

Ahora bien algunas personas son capaces de quitarse las cadenas (redes sociales) y poder ver la realidad sobre el mundo de la nutrición, como platón escribió: "que uno de ellos fuera liberado y forzado a levantarse de repente, volver el cuello y marchar mirando a la luz, y al hacer todo esto, sufriera y a causa del encandilamiento fuera incapaz de percibir aquellas cosas cuyas sombras había visto antes". (República VII, 514a-515a). Entonces para poder llegar a la meta deseada tienen que dejar atrás la idea de querer de bajar de peso rápido y así tener el nuevo pensamiento de querer buscar a un profesional que los ayude con educación nutricional, de esta manera consigue llegar a su objetivo sin estancarse y quedar cegado por querer llegar de una maner más rápida y fácil.

En conclusión, como dice el título, las personas pueden llegar a cegarse por querer llegar a cumplir un objetivo como es la situación puesta, que es el bajar de peso, de esta manera la sociedad tiende a buscar la manera más rápida para bajar de peso y llegar a el estereotipo propuesto por la sociedad, con las dietas milagros expuestas por las redes sociales y los estándares que se crean gracias a las

influencers, así la sociedad siendo influenciada. Pero cuando logran ver la verdad llegan a su objetivo de manera saludable, con una educación nutricional adecuada sin hacerle daño al cuerpo.

Bibliografía

L. Rodríguez Molinero, & M.Garrido Redondo. (2016). Adolescente con pérdida de peso. Adolescere, IV(3), 53-60. https://www.adolescere.es/adolescente-con-perdida-de-peso/#:~:text=Puede%20afectar%20a%20todo%20el,atrofia%2C%20degeneraci%C3%B3n%20o%20apoptosis%20localizada.&text=a%20razones%20m%C3%A9dicas-,En%20la%20adolescencia%20la%20mayor%C3%ADa%20de%20las%20causas%20de%20p%C3%A9rdida,o%20alteraciones%20mentales(6).

Dietynut. (2022, Marzo). Mitos sobre la alimentación: Las peligrosas dietas milagrosas. *Dietynut, consulta de nutrición.* https://dietynut.com/mitos-alimentaci%C3%B3n-dietas-milagrosas

Martín, T., & Chaves Vázquez, B. (2022). La influencia de Instagram en la creación y reproducción del ideal de belleza femenino. Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social “Disertaciones”, 15(1), 1-17. https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.11148

Platón. (1992). *República, Libro VII.* Editorial Gredos. https://www.unsam.edu.ar/escuelas/ciencia/docs/Platon%20El%20mito%20de%20la%20caverna%20-%20Admisi%C3%B3n%20IEU.pdf